

**PRIVĀTĀ PIRMSSKOLAS  
IZGLĪTĪBAS IESTĀDE  
„LIESMIŅAS”**

Gravu ielā 42, Spilve, Babītes pagasts, LV 2101, Tālrunis: 29463322  
Reģ. Apl. Nr. 2001802704; Licene Nr. V-529; Izgl.progr. kods: 01011111



**Izglītojamo drošības noteikumi  
izglītības iestādē  
un to organizētajos pasākumos**

*Izdotas saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada 24.novembra noteikumiem Nr. 1338 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos."*

**APSTIPRINU**

**Privātās pirmsskolas izglītības**

**Iestādes „Liesmiņas” vadītāja Linda REZNIKOVA**

---

*(paraksts)*

*Spilvē, 2009.gada 15.decembrī*

<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-1 EJOT PĀRGĀJIENĀ VAI BRAUCOT EKSKURSIJĀ</i></b>	<b>3</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-2 CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI</i></b>	<b>6</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-3 DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI, KAS JĀIEVĒRO, PELDOTIES UN BRAUCOT AR LAIVU. SLĪCĒJA GLĀBŠANA</i></b>	<b>8</b>
<i>Drošības noteikumi Nr. I-3-1 DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI IZGLĪTOJAMIEM, ATRODOTIES UZ ŪDENSKRĀTUVJU LEDUS VAI TO TUVUMĀ</i>	
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-4 UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI (IZGLĪTOJAMIEM)</i></b>	<b>12</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-5 EKSTREMĀLĀS SITUĀCIJĀS</i></b>	<b>14</b>
I IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ II IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, JA JŪTAMA GĀZES SMAKA III IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, PLŪDU GADĪJUMĀ IV IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, VARDABĪBAS GADĪJUMĀ	
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-6 DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI, KAS JĀIEVĒRO, NESTANDARTA SITUĀCIJĀS</i></b>	<b>16</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-7 DARBA DROŠĪBA, STRĀDĀJOT ROKDARBUS</i></b>	<b>17</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-8 PAMATPRASĪBAS MASU PASĀKUMOS</i></b>	<b>18</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-9 DROŠĪBAS PRASĪBAS SPORTA STUNDĀS, SACENSĪBĀS UN PULCIŅU NODARBĪBĀS</i></b>	<b>19</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-10 DARBAM IESTĀDES DABAS ZINĪBU NODARBĪBĀ (LABORATORIJĀ)</i></b>	<b>22</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-11 ELEKTRODROŠĪBAS NOTEIKUMI</i></b>	<b>23</b>
<b><i>Drošības noteikumi Nr. I-12 PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU CIETUŠAJIEM NELAIMES GADĪJUMOS</i></b>	<b>24</b>
<b><i>Pielikums Nr 5 KĀRTĪBA, KĀDĀ IZGLĪTOJAMIE TIEK IEPAZĪSTINĀTI AR IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMIEM, DARBA DROŠĪBAS UN AIZSARDZĪBAS NOTEIKUMIEM, U.C.</i></b>	<b>28</b>

## ***Drošības noteikumi Nr. I-1*** ***EJOT PĀRGĀJIENĀ VAI BRAUCOT EKSKURSIJĀ***

### **1. Jāievēro:**

- ka, pirms došanās pārgājienā vai ekskursijā atbildīgā persona iesniedz informāciju Iestādes vadītājam ne vēlāk kā 5 dienas pirms pārgājiena vai ekskursijas norises (skat. pielikumā iesnieguma paraugu);
- ka, Iestādes vadītājs pēc attiecīgā iesnieguma saņemšanas izdod rīkojumu, ar kuru atļauj vai aizliedz pieteikto pārgājienu vai ekskursiju;
- ka, pārgājiena vai ekskursijas atbildīgā persona:
  - nodrošina vecāku informēšanu par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām;
  - nodrošina nelaiemes gadījumā cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā, ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē (noteikumi Nr. I-5-1, ziemā);
- drošības noteikumi, peldoties vai braucot ar laivu (*noteikumi Nr. I-5*).

### **2. Pirms pārgājiena vai ekskursijas jāiepazīstas ar -**

- dabas aizsardzības prasībām;
- vietējiem indīgiem augiem (*velnābols, driģenes, parastā zalktene, bālā suņu sēne u.tml.*);
- vietējiem indīgiem dzīvniekiem (*čūskām, zirnekļveidīgiem*), infekcijas slimību pārnēsātājiem (*piem. graužēji*) un izplatītājiem (*ērcēm, kukaiņiem*).

### **3. Ejot**

- mācību ekskursijā Spilves ciema teritorijā pedagogs atbild par izglītojamo drošību, ka ir šajā ekskursijā;
- Braucot ar sabiedrisko transportu, 1 Iestādes pedagogs atbild par 10 audzēkņiem;
- Braucot mācību ekskursijā ar organizētu transportu, 1 Iestādes pedagogs atbild par 15 audzēkņiem;
- Ejot pārgājienā 1 Iestādes pedagogs atbild par 10 audzēkņiem. Ekskursijās, pārgājienos skolotājiem palīdz vecāki.

**4.** Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā notiek grupas izglītojamo pārbaude pēc saraksta un tiek atzīmēti klātesošie. Katras izglītojamo grupas vadīšanai tiek nozīmēts pedagogs. Otrā pārbaude notiek pēc ierašanās ekskursijas vai pārgājiena vietā, trešā - pirms došanās atpakaļceļā, ceturtnā – pēc atgriešanās no ekskursijas vai pārgājiena.

**5.** Ja izglītojamo izvešanai uz ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, viņu iesēdināšana transportlīdzeklī notiek pa grupām iepriekš nozīmētā pieaugušā, pie kam transportlīdzeklī vispirms iekāpj audzēkņi un pēc tam – persona, kura viņus pavada. Tādā pašā kārtībā notiek bērnu izsēdināšana no transportlīdzekļa.

**6.** Dodoties ekskursijā vai pārgājienā uzģērb sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apauj izturīgus apavus, uzvelk kājās zeķes.

**7.** Neplīstošā traukā ņem līdzī dzeramo ūdeni, lai nevajadzētu dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji;

**8.** Brauciena laikā aizliegts izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa

tā kustības laikā.

**9.** Ugunsroku drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē, šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsкура vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības prasības, un jāiekārto, apliekot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm.

**10.** Ugunsкура iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus.

**11.** Beidzot kurināt ugunsкуру, tas ir jāaplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadegušām pagālēm.

**12. Ekskursijas vai pārgājiena laikā aizliegts:**

- mēģināt noteikt jebkura no savāktiem augiem garšu, jo tā var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa un zarnu slimībām;
- novilkt apavus un staigāt basām kājām;
- dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.

**13.** Jebkuras traumas gadījumā griezies pie pedagoga. Viņam ir pārgājiena aptieciņa pirmās palīdzības sniegšanai.

**14. Pārgājiena vai ekskursijas atbildīgā persona nodrošina izglītojamo instruēšanu par drošības noteikumiem un šo faktu apliecina grupas žurnālā ar izglītojamo parakstiem un datumu.**

### ***Drošības noteikumi Nr.1-1-1***

#### ***DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI IZGLĪTOJAMIEM DABAS ZINĀTŅU EKSKURSIJU LAIKĀ***

1. Iepazīties ar vietējiem indīgiem augiem.
2. Iepazīties ar indīgiem augiem un bīstamiem dzīvniekiem.
3. Dodoties ekskursijā, uzģērbt sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apaut stiprus apavus, uzvilkt kājās zeķes. Ekskursijas laikā nestaigāt basām kājām.
4. Nepļīstošā traukā paņemt sev līdzī dzeramo ūdeni, lai nevajadzētu dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji mikrobi.
5. Nemēģināt nogaršot nevienu savākto augu; atceries, ka tā var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa un zarnu slimībām.
6. Savākto kukaiņu nonāvēšanai stingri aizliegts lietot sēra ēteri, hloroformu.
7. Aizliegts izrakt augus ar neaizsargātām rokām. Šai nolūkā jāizmanto lāpstīņas, irdinātāji un jāaizsargā rokas ar cimdiem.
8. Jebkuras traumas gadījumā griezies pie pedagoga. Viņam ir pārgājiena aptieciņa pirmās palīdzības sniegšanai.

Pielikums Nr 1

## ***PPII „LIESMIŅAS” vadītājai***

\_\_\_\_\_ grupas audzinātāja(s) \_\_\_\_\_

**iesniegums.**

Lūdzu atļaut \_\_\_\_\_ grupas audzēkņiem doties \_\_\_\_\_

Mērķis \_\_\_\_\_

Norises laiks- datums \_\_\_\_\_

Maršruts \_\_\_\_\_

Izbraukšanas laiks plkst. \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_,

Paredzamais atgriešanās laiks \_\_\_\_\_

Pārvietošanās veids \_\_\_\_\_

Naktsmītnes \_\_\_\_\_

Ēdināšana, dzeramā ūdens iegāde \_\_\_\_\_

Medicīniskais nodrošinājums \_\_\_\_\_

Saziņas iespējas( telef.nr) \_\_\_\_\_

**Ar satiksmes noteikumiem un instrukciju par drošības noteikumu ievērošanu esmu iepazīstinājusi (- is) \_\_\_\_\_ dalībniekus, par ko viņi ir parakstījušies grupas žurnālā.**

\_\_\_\_\_ ( datums) (paraksts)

Vadītājas rīkojums: \_\_\_\_\_

Atbildīgais: \_\_\_\_\_

### **Dalībnieku sastāvs.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

Citi pieaugušie: \_\_\_\_\_

( vārds, uzvārds)

Apstiprina: Iestādes medicīnas darbinieks \_\_\_\_\_

Vadītājas vietn. audz. darbā \_\_\_\_\_

***Drošības noteikumi Nr. 1-2***  
**CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI**

1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav - pa ceļa nomali.  
 Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
2. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet ja to nav - pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
3. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (*pazemes vai virszemes*), bet ja to nav - krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
4. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem.  
 Citos gadījumos gājēji drīkst iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.  
 Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz "*drošības salīņās*", bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.  
 Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
5. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
6. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
7. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.
8. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstāties. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.
9. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstāties. Tas jā dara no ietves vai ceļa nomales puses. Ja no ietves vai ceļa nomales puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses – ar nosacījumu, ka tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.

10. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem. Motociklu un mopēdu pasažieriem braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiverī, kā arī nevest pasažierus, kuriem galvā nav aizsprādzētas aizsargķiveres.

11. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem, ar mopēdu – personām, kas nav jaunākas par 14 gadiem. Šajā gadījumā velosipēda vai mopēda vadītājam jābūt klāt velosipēda (*mopēda*) vai jebkura mehāniskā transportlīdzekļa vadītāja apliecībai.

12. Velosipēdam un mopēdam jābūt tehniskā kārtībā.

Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremzēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē – baltu, aizmugurē – sarkanu, abos sānos (*riteņu spieķos*) – diviem oranžiem (*dzelteniem*). Mopēdam jābūt aprīkotam ar divām savstarpēji nesaistītām bremzēm, skaņas signālu un trokšņu slāpētāju.

13. Braucot ar mopēdu, jebkurā diennakts laikā priekšpusē jābūt iedegtam baltas vai dzeltenas tuvās gaismas lukturim, bet aizmugurē – sarkanās gaismas lukturim.

14. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali, bet velosipēdu vadītājiem – arī pa ietvi.

15. Velosipēdu vai mopēdu vadītājiem ***aizliegts***:

- braukt, neturot stūri;
- braukt, turoties pie cita braukšanas transportlīdzekļa;
- pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
- vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
- vest ar mopēdu pasažierus, ja tas nav paredzēts pasažieru pārvadāšanai;
- vest uz motocikla aizmugurējā sēdekļa bērnus, kas nav sasnieguši 14 gadu vecumu.

### ***Drošības noteikumi Nr. 1-3***

#### ***DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI, KAS JĀIEVĒRO, PELDOTIES UN BRAUCOT AR LAIVU***

##### 1. Peldvietas izvēle:

- ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;
- peldvietas krastam jābūt lēzenam (*vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m*);
- peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
- upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;
- par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.

##### 2. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:

- nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
- nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
- vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata. Gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savelk krampis, ar drošības adatu jāiedur muskulī;
- nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (*starplaikam jābūt 30-40 min.*);
- nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.

##### 3. Peldoties ***aizliegts***:

- aizpeldēt aiz peldēties norādītās vietas;
- tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
- rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
- lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
- lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
- traucēt citiem brīvi peldēt;
- no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
- ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

##### 4. Cēloņi, kas izraisa nelaimes gadījumus peldoties;

- noteikumu 1., 2., 3. neievērošana vai pārkāpšana.

##### 5. Glābšanas paņēmieni (*skat. pielikumu Nr. 1*).

##### 6. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:

- glābšanas riņķis;
- glābšanas veste;
- kārts;
- dēlis;
- virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
- ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.



7. Palīdzības sniegšana slīcējiem pirms ārsta izsaukšanas (*skat. pielikumu Nr. 2*).

8. Braukšana ar airu laivām (*izņemot piepūšamās un saliekamās*) ir atļauta, ja ir dokumenti par tehnisko apskati.

9. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

- jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;
- braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
- jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;
- ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.

10. **Aizliegts:**

- braukt miglā, tumsā bez signāliem;
- apstāties zem tiltiem;
- stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
- piesārņot ūdeni.

*Pielikums Nr.2*

### ***Kā jāglābj slīkstošs cilvēks.***

Slīkstošs cilvēks jāglābj cik vien iespējams ātri. Vispirms viņš jāuzmundrina, uzsaucot, ka tūlīt to izglābs. Tas slīcējam dod spēkus un palīdz noturēties virs ūdens. Sākumā jāmeģina sniegt palīdzību, izmantojot vienkāršākos līdzekļus: kārti, dēli, zaru, virves galā piesietu peldošu priekšmetu. Nepieciešamības gadījumā nekavējoties jāsniedz palīdzība tieši ūdenī. Pirms mešanās ūdenī jāizvēlas īsākais attālums līdz slīcējiem, ņemot vērā straumi un krasta reljefu, jāpārlicinās vai, lecot ūdenī, nedraud briesmas. Pēc tam ātri novelk apavus un, ja laiks atļauj, arī apģērbu (*slīktākajā gadījumā tikai izvērš uz āru kabatas*). Lēkt ūdenī ar galvu uz leju nav ieteicams, labāk ir lēkt ar kājām uz leju, tās nedaudz saliecot. Ieteicams piepeldēt pie slīcēja no mugurpuses un neļaut tam satvert glābēja kājas, rokas, kaklu vai aptvert viņu ap vidukli un pavilkt zem ūdens.

Piepeldot pie slīcēja, jāsatver viņa apģērba apkakle, galva, apakšdelmi, rokas vai arī jāsaņem zem padusēm, pagriežot ar seju uz augšu. Visbiežāk izlieto tālāk aprakstītos paņēmienus.

Glābējs, atrodoties pa kreisi no slīkstošā cilvēka, paliek savu kreiso roku zem viņa kreisās rokas un, ar plaukstu apņēmot slīcēja zodu, peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Dažkārt ir ieteicams novietoties slīcējam aizmugurē, aptvert viņa galvu no abām pusēm ar plaukstām, saņemot pirkstus zem zoda, un peldēt uz muguras, kustinot kājas. Ja slīcējs ar savām kustībām glābēju traucē, tad glābējs ar savu kreiso roku satver zem slīcēja kreisās paduses viņa labās rokas plaukstu un peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Visos gadījumos, nogādājot cietušo krastā, uzmanīgi jāseko, lai viņa mutē un degunā neiekļūtu ūdens.

Ja slīcējs jau ir zem ūdens, tad viņa iegrimšanas vietu var noteikt pēc gaisa burbulīšiem, kuri paceļas augšup no dziļuma. Lai atrastu slīcēju, jāienirst gaisa burbulīšu pacelšanās vietā, zem ūdens jāatver acis un uzmanīgi jāaplūko dibens. Ieraugot slīcēju guļam dibenā, tas jāsatver aiz apakšdelmiem vai galvas un strauji atgrūžoties no dibena, jāizpeld virspusē. Kad ir sasniegts krasts, slīcēju uzceļ uz viena vai abiem pleciem un iznes krastā.

Ja slīcēju glābj, atrodoties laivā, tad viņam brauc klāt pretēji straumes virzienam. Ja ir stipri viļņi un vējš, tad piebrauc pretēji viļņu un vēja virzienam. Lai slīcējs varētu ilgāk noturēties virs ūdens, tam pasviež glābšanas riņķi. Šai nolūkā glābējs, kas atrodas laivā, satverot riņķi no iekšpuses un divas trīs reizes ar to atvēzējoties, met riņķi cik vien iespējams tuvu slīcējam. Glābjamais cilvēks, uzspiežot ar rokām uz riņķi, nostāda to vertikālā stāvoklī, izbāž riņķim cauri brīvo roku un galvu un uzmauc riņķi sev virsū. Var izmantot arī citus priekšmetus, kuri palīdz noturēties virs ūdens: krūšu sargus, korķa lodes, sausus dēļus u.tml. Iecelt slīcēju laivā vislabāk tās pakaļgalā. Ja glābēji ir divi, tad viens nosēžas uz laivas

pakaļgala, pārliedot kājas pāri malai, bet otrs pievirza laivas pakaļgalu pie slīcēja. Pēc tam aizmugurē sēdošais glābējs satver slīcēju zem padusēm un, nedaudz pavelkot viņu uz augšu, iebāž savas kājas pēdu starp glābjamā kājām. Pēc tam, atliecoties atpakaļ, ar otra glābēja palīdzību ieviek slīcēju laivā. Ja laivā ir tikai viens glābējs un viņam nav pa spēkam ievilkēt slīcēju laivā, tad slīcējam, ja vien viņš ir pie samaņas, jāpieķeras pie laivas pakaļgala un, pie tā turoties, jāpeld uz krastu. Ja slīkstošais cilvēks ir bezsamaņas stāvoklī, tad glābējam, paceļot tā galvu augstāk, ar seju uz augšu, jāpiesien slīcējs ar virves cilpas palīdzību pie laivas pakaļgala.

Ja ūdenī atrodas vairāki cilvēki, tad vispirms laivā ieviek to, kam nepieciešams nekavējoties sniegt palīdzību, bet pārējiem pasviež riņķus vai citus glābšanas līdzekļus.

*Pielikums Nr.3*

### **Kā sniegt pirmo palīdzību slīcējam**

***Kad slīcējs ir izvilkts krastā, nekavējoties jāatbrīvo tā elpošanas ceļi un kuņģis no ūdens. Ja cilvēks nav zaudējis samaņu un nav sācis spontāni vemt, tad ir vēlams izraisīt vemšanu, kairinot mēles sakni un rīkles aizmugurējo sienīņu. Ja slīcējs zaudējis samaņu, tas jānogulda uz vēdera ar seju lejup uz glābēja taisnā leņķī saliekta ceļa tā, lai slīcēja galva atrastos zemāk par vidukli. Pēc tam ar kabatlakatiņu, marles salveti vai tīru lupatiņu atbrīvo viņa muti un degunu no putām, netīrumiem un gļotām. Ja cietušā mute ir cieši aizvērta, jāmēģina to atvērt, cenšoties pavilkt apakšžokli uz leju, ar pirkstiem spiežot uz cietušā zoda. Dažkārt šim nolūkam izmanto ar lakatiņu aptītu naža asmeni, karotes kātu vai jebkuru citu plakanu priekšmetu, iebīdot to starp slīcēja dzerokļiem un darbojoties ar to kā ar sviru. Kad cietušā mute ir atvērta, no tās izvelk mēli un, uzmanot, lai mēle neaizkristu, atbrīvo elpošanas ceļus, plaušas un kuņģi no ūdens. Lai to izdarītu, tad ar delnām vairākas reizes ritmiski uzspiež cietušā krūškurvim no mugurpuses.***

Kad mutes dobums ir iztīrīts un plaušas un kuņģis atbrīvoti no ūdens, slīcēju nogulda līdzienā, sausā vietā ar seju uz augšu, viņam noauj kājas, novelk slapjo apģērbu, apslauka viņu un uzsedz viņam segu. Ja cietušajam ir traumas, tad atkarībā no to veida viņam jāaptur asiņošana, jāimobilizē bojātie locekļi, jāuzliek pārsēji u.tml. Ja elpošana neatjaunojas, nekavējoties uzsāk mākslīgo elpināšanu; vislabāk lietot paņēmienu “no mutes mutē”. Mākslīgo elpināšanu turpina, kamēr atjaunojas patstāvīga elpošana vai arī parādās nepārprotamas nāves pazīmes (*acu zilītes jau ilgāku laiku nereaģē uz gaismu, ķermeņa sastingst*). Vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu cietušajam novelk slapjo apģērbu un noberž tā ķermeni ar sausu audumu – ieteicams ar vilnas audumu. Iepriekš aprakstītie slīcēja atdzīvināšanas paņēmieni jāuzsāk cik vien iespējams ātri un jāveic enerģiski. Pēc tam, kad slīcējs ir atguvis samaņu, viņam dod karstu tēju vai kafiju, līdzekļus, kas veicina sirdsdarbību, nogulda siltā gultā un pieliek klāt termoforus.

### ***Drošības noteikumi Nr. I-3-1***

#### ***DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI IZGLĪTOJAMIEM, ATRODOTIES UZ ŪDENSKRĀTUVJU LEDUS VAI TO TUVUMĀ***

1. Grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo traucē sals un atkusnis.
2. Bīstami iet uz ledus pavasarī.
3. 25 % visu nelaiemes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus pavasarī un vasarā.
4. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
  - kur ietek notekūdeņi;
  - kur ietek strauti un upes un iztek gruntsūdeņi;
  - meldrāju un ūdensaugu vietās;
  - kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
  - kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
  - nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos.
5. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3x vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
6. Ledus izturība:
  - 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
  - 15 – 20 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
7. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biezumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 m.
8. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodi āliņģī:
  - nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai sagulties uz tām;
  - rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
  - tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malu;
  - palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;
  - no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
9. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:
  - pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
  - ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (*berzēšanas kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām*);
  - iedot karstu tēju.
10. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:
  - Aleksandrova virve (*virve ar mezgliem*);
  - glābšanas dēlis;
  - glābšanas kāpnes;
  - glābšanas laivas uz sliecēm.

***Drošības noteikumi Nr. I-4***  
***UGUNSDROŠĪBAS NOTEIKUMI (IZGLĪTOJAMIEM)***

1. Iestādes teritorijā vienmēr jābūt brīvām caurbrauktuvēm un piebrauktuvēm pie visām ēkām. Tās nevar izmantot izglītojamo transporta līdzekļu novietošanai (*velosipēdi, mopēdi, motocikli*).
2. Iestādē un tās teritorijā izglītojamiem ir ***aizliegts***:
  - smēķēt;
  - nēsāt un lietot sērskociņus, šķiltavas, sprāgstošās, viegli uzliesmojošās vielas, priekšmetus un materiālus;
  - kurināt ugunscurus, izņemot īpašus gadījumus skolotāja vai Iestādes darbinieka klātbūtnē un uzraudzībā, pēc saimniecības pārziņa norādījuma (*vieta un laiks*), ne tuvāk par 100 m no ēkām, veicot Iestādes teritorijas labiekārtošanas darbus;
  - dedzināt pārno zāli, rugājus, papīrus.
3. Iestādes ēkās ***aizliegts***:
  - aizšķērsot evakuācijas ceļus (*gaitenšus, kāpņu telpas*) ejas un izejas ar somām un mantām;
  - telpu uzkopšanai izmantot benzīnu, petroleju un citus VUŠ un DŠ;
  - atstāt bez uzraudzības aizkurtas krāsnis, elektriskajam tīklam pievienotas sadzīves un elektriskās ierīces (*elektriskās plītiņas, tējkannas, skaitļotājus u.c.*, izņemot ierīces, kuru ekspluatācijas instrukcijas to atļauj);
  - ienest un uzglabāt VUŠ un DŠ;
  - izmantot gludekļus, elektriskās plītiņas un citas elektriskās sildierīces guļamtelpās un citās telpās, izņemot šiem nolūkiem iekārtotās telpās (*istabās*).
4. Elektroiekārtu ekspluatācijā ***aizliegts***:
  - izmantot vadus ar bojātu izolāciju;
  - izmantot elektriskās sildierīces bez ugunsdrošiem paliktņiem;
  - izmantot nestandarta elektriskās ierīces;
  - atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem;
  - izmantot bojātas rozetes.
5. Fizikas un ķīmijas laboratorijās strādāt ar reaktīviem, elektriskajām un sildierīcēm atļauts tikai pasniedzēja vai laboranta klātbūtnē un vadībā.
6. Lugu, izrāžu un citu masu pasākumu laikā nav atļauti gaismas efekti, izmantojot ķīmiskās un citas vielas, kas var izraisīt ugunsgrēku.
7. Pirmās nepieciešamības ugunsdzēsības līdzekļu izvietošanai Iestādes teritorijā uzstāda speciālus ugunsdzēsības dēļus – skapjus.
8. Rokas ugunsdzēsības aparāti Iestādes ēkā piekarināti pie sienām katrā stāvā.
9. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir marķējums, kurā norādīts:
  - aparāta tips;
  - pildījuma veids;
  - aparāta uzdevums;
  - iedarbības kārtība;
  - derīguma termiņš.

10. Ja izglītojamais pamana ugunsgrēka izcelšanos Iestādē vai tās teritorijā vai ugunsdrošības noteikumu pārkāpumu, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks, viņam ir nekavējoties jāziņo par to jebkuram Iestādes darbiniekam vai pieaugušajam, kuru viņš ir sastapis.

12. Par ugunsdrošību Iestādē atbild direktors un ar viņa rīkojumu norīkotās personas.

13. Visiem Iestādes izglītojamiem jāievēro ugunsdrošības noteikumi.

14. Izglītojamie, kuri pārkāpuši ugunsdrošības noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām var tikt saukti pie atbildības.

15. Izglītojamie ugunsgrēka gadījumā jāvadās atbilstoši izstrādātiem noteikumiem (*drošības noteikumi Nr. I-5*).

## ***Drošības noteikumi Nr. I-5 EKSTREMĀLĀS SITUĀCIJĀS***

### ***I IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA UGUNSGRĒKA GADĪJUMĀ***

1. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību stundas laikā, tad izglītojamiem stingri jāievēro tā pedagoga norādījumi, kurš vada šo stundu, jo viņš organizē un atbild par šīs grupas izglītojamo evakuāciju atbilstoši Iestādes evakuācijas shēmai.
2. Ja ugunsgrēks izcēlies starpbrīdī, un izglītojamie atrodas Iestādes telpā, tad ir jādodas uz to grupas telpu vai kabinetu, kur notiks kārtējā stunda. Ja tas nav iespējams – tad jāiet uz tuvāko kabinetu vai grupas telpu un jāpilda tā pedagoga norādījumi, kas tajā brīdī tur atrodas.
3. Iziet no Iestādes ēkas nepieciešams organizēti un ātri.
4. Ja izglītojamais ugunsgrēka sākšanās brīdī atrodas ārpus ēkas, ***kategoriski aizliegts*** ieiet ēkā.
5. Par ugunsgrēka izcelšanos Iestādē paziņo ar nepārtraukti skanošu Iestādes zvanu vai mutiski.
6. *Ugunsgrēka gadījumā z v a n ī t: 112*

### ***II IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, JA TELPĀS GADĪJUMĀ JŪTAMA GĀZES SMAKA***

1. Tūlīt aizgrieziet gāzes plītij visus slēdžus.
2. Steidzīgi atvērt logus un durvis, lai gāze ātrāk izvēdinātos.
3. Nekavējoties ***zvanīt*** gāzes avārijas dienestam ***114 vai 112***.
4. Ja telpā izplūdusi gāze, nedrīkst dedzināt uguni.
5. Nedrīkst ieslēgt elektroierīces.
6. Nedrīkst gāzes plīti lietot telpā, kurā ir caurvējšs, jo liesma var nodzist un gāze izplūst telpā.

### ***III IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, PLŪDU GADĪJUMĀ***

1. No plūdiem var patverties ēkās.
2. Ja ir paredzami plūdi, tad jāsavāc iespējami daudz dzeramā ūdens, pārtikas un sērkokociņu.
3. Gulvieta jāiekārto ēkā augstāk, jāpārceļas uz augstāku stāvu.
4. Kamēr ir plūdu draudi, ēku, kurā ir patvērums, nedrīkst pamest.
5. Jāpaliek ēkā līdz brīdim, kamēr nokrītas ūdenslīmenis vai ierodas glābēji.

### ***IV IZGLĪTOJAMĀ RĪCĪBA, VARDABĪBAS GADĪJUMĀ***

1. Obligāti ziņot vecākiem, grupas audzinātājam.
2. Sociālā pedagoga, psihologa konsultācijas, kuri izvērtēs konkrētu gadījumu, runās ar skolēniem, vecākiem un skolotājiem, lai palīdzētu rast risinājumu.
3. ***Ja pret izglītojamo ir vērsta vardarbība.***

Zvanīt pa:

Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni **116111**

Centra pret vardarbību "Dardedze" tālruni **6760 0685**

Krīzes centra "Skalbes" tālruni **6722 2922**

Resursu centra "Marta" tālruni **67378539**

4. Noklusējot par pāri darījumiem, tiek stiprināta uzbrucēja varas apziņa- viņš saņem iedrošinājumu turpināt iesākto.

5. **Neviens** nav pelnījis, lai viņam darītu pāri, un to nedrīkst atstāt bez ievēribas.

***Drošības noteikumi Nr.I-6******DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI, KAS JĀIEVĒRO, NESTANDARTA SITUĀCIJĀS*****1. SASTOPOTIES AR SPRĀGSTVIELĀM****a) Kategoriski aizliegts:**

- izkustināt no vietas, celt vai mest atrastās sprāgstvielas;
- censties izjaukt;
- sildīt vai sist pa tām;
- atnest mājās, likt krāsnī vai ugunskurā, ūdenī vai akā;
- nodot metāllūžņos.

**b) Kā rīkoties, ja atrod sprāgstošos priekšmetus:**

- iežogot un uzlikt uzrakstu  
“*BĪSTAMI, MĪNA !*”, “*NEPIESKARIES, BĪSTAMI !*”
- izsaukt drošības dienestu, policiju vai paziņot pieaugušajiem.

**c) Nedrīkst** pieskarties nepazīstamiem priekšmetiem.**2. SASTOPOTIES AR BĪSTAMĀM VIELĀM**

- a) Nekavējoties par to informēt glābšanas dienestu pa tālruni **112**;
- b) Netuvoties, neaiztikt bīstamos atradumus;
- c) Drošā attālumā sagaidīt ierodamies glābšanas dienesta speciālistus( ja nepieciešams, nodrošināt pārējo cilvēku( garāmgājēju, bērnu, u.tml.) atrašanos pietiekami lielā attālumā no bīstamā atraduma);
- d) Sniegt dienesta speciālistiem nepieciešamo informāciju.



***Drošības noteikumi Nr. I-7******DARBA DROŠĪBA, STRĀDĀJOT ROKDARBUS***

1. Uzmanīgi jārikojas ar tamboradatu, adāmadatu u.c. asiem rokdarbu darbarīkiem.
2. Nedrīkst ar rokdarbu darbarīkiem daudzīties, kauties vai cīnīties.
3. Visiem rokdarbu darbarīkiem jābūt ievietotiem speciālās tam paredzētās kārbīņās vai maisiņos.
4. Strādājot rokdarbus, uz darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti.

***Drošības noteikumi Nr. I-7-1******DARBA DROŠĪBA, STRĀDĀJOT AR GLUDEKLI***

1. Pie gludekļa pievienošanas elektrības tīklam jāpārbauda vai elektriskais vads nav bojāts.
2. Gludeklis jāpievieno un jāatvieno elektrības tīklam, turot kontaktdakšu sausās rokās.
3. Gludeklis darba laikā jāliek uz speciāla paliktņa.
4. Gludināšanas laikā jāuzmanās, lai gludekļa gludvirsmā neskartu elektrisko vadu.
5. Darbu beidzot, gludeklis jāatvieno no elektrības tīkla.

***Drošības noteikumi Nr. I-7-2******DARBA DROŠĪBA, STRĀDĀJOT AR ŠUJMAŠĪNU***

1. Gaismai uz darba virsmu jākrīt no kreisās puses.
2. Nedrīkst strādāt ar gariem vaļējiem matiem un neaizpogātu apģērbu.
3. Uz krēsla jāsež taisni un tam jābūt iepretim adatai; abas kāju pēdas jātur uz grīdas vai paminas.
4. Šuvējai jāatrodas 10-15 cm attālumā no šujmašīnas korpusa.
5. Aizliegts atspiesties uz šujmašīnas ar elkoņiem. Tikai roku delnas atrodas uz galda virsmas.
6. Roku pirkstus nedrīkst turēt pārāk tuvu adatai.
7. Pirms šūšanas jāpārbauda vai audumā nav palikušas kniepadatas.
8. Uz šujmašīnas darba virsmas nedrīkst atrasties lieki priekšmeti (*adatas, krīts, diegu kušķi*).
9. Verot diegu adatā, nedrīkst turēt kājas uz paminām.
10. Pirms sāk šūt elektrisko šujmašīnu, pārbauda elektriskās auklas un kontaktdakšas tehnisko stāvokli.
11. Labojot vai tīrot elektrisko šujmašīnu, tā jāatvieno no elektrības tīkla.
12. Aizliegts strauji nospiegt reostata pedāli.
13. Pārtraucot vai beidzot darbu, elektriskās šujmašīnas kontaktdakša jāizņem no sienas kontaktligzdas un jānokopj darba vieta.

## ***Drošības noteikumi Nr I-8***

### ***PAMATPRASĪBAS MASU PASĀKUMOS***

Pamatprasības:

- pasākuma vadītājs un nepieciešamo palīgu sastāvs tiek noteikts ar iestādes vadītāja rīkojumu, uz 20 skolēniem 1 pedagogs vai skolēnu vecāks. Ar rīkojumu apstiprina pasākuma norises plānu.
- pirms pasākuma tā vadītājs apseko un novērtē:
  - zāles (telpas, būves u.c.) tehnisko atbilstību;
  - ugunsdrošības stāvokli – evakuācijas ceļiem jābūt brīviem, atklātu uguni nelietot, ugunsbīstamas vielas un šķīdumus neuzglabāt, ugunsdzēsības aparātiem un UK jābūt darba kārtībā;
  - atbilstību elektrodrošības prasībām;
- par plānoto pasākumu informēt policiju un UGD;
- nepieļaut telpā (-s) pasākuma dalībnieku skaitu lielāku par pieļaujamo (aprēķināto).

## ***Drošības noteikumi Nr.I-9***

### ***DROŠĪBAS PRASĪBAS SPORTA STUNDĀS, SACENSĪBĀS UN PULCIŅU NODARBĪBĀS***

#### **1. Vispārējās prasības**

- 1.1.Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.2.Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus grupas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.3.Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 1.4.Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.5.Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.6.Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles Iestādes laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai Iestādes dežūrpedagoga klātbūtnē.
- 1.7.Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
- 1.8.Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 1.9.Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
- 1.10. Vedot skolēnus uz sacensībām skolotājs vai treneris tiek norīkots ar direktores rīkojumu uz 10 skolēniem viens pieaugušais.
- 1.11. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām( skat. Pielikumu nr 4)
- 1.12. Sporta nodarbībās ( izņemot sporta stundas) piedalās izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegta izziņa par atļauju darboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos.
- 1.13. Ar šo instrukciju izglītojamie tiek iepazīstināti mācību gada (nodarbību kursa) sākumā, dokumentējot šo procedūru "Nodarbību žurnālā" vai "Grupās žurnālā"

#### **2. Higiēnas prasības**

- 2.1.Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
  - jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;
  - neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
  - ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
  - kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).
- 2.2.Izglītojamam sporta tērpu (triko, bandāžu – trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā.
- 2.3. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos – aizliegts!
- 2.4.Prasības sporta telpai:
  - zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
  - optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t° 16° - 18°C, gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš;

□ zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās – nav ieteicamas.

### **3. Speciālās drošības prasības**

#### **3.1 Sporta spēļu stūrītis:**

3.1.1 Stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps, nodarbības laikā nedrīkst nesāt, gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspraudes, rokassprādzes vai pulksteni.

3.1.2 Spēlējot sporta spēles neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.

3.1.3 Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.

3.1.4 Spēlētājam, pirms atvēzējas badmintona vai tenisa raketi, jāpārlicinās, ka neviena nav tuvumā.

3.1.5 Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar pedagoga atļauju.

3.1.6 Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.

3.1.7 Jebkura nodarbība jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta.

#### **3.2 Vingrošana sporta zālē:**

3.2.1 Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju.

3.2.2 Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām.

3.2.3 Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.

3.2.4 Ja ir vajadzība pieturēt virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.

3.2.5 Mainot vingrošanas āža vai vingrošanas zirga augstumu, vingrošanas rīks vispirms jānoliec uz vienu pusi un jāizbīda šīs puses kāju balsti, pēc tam rīks jānoliec uz pretējo pusi un jāizbīda otras puses kāju balsti.

3.2.6 Izglītojamiem jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai, uzlecot uz rīka, izpildot vingrojumu un nolēcot no rīka, vingrotājs nevarētu kādam pieskarties.

3.2.7 Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.

**Pielikums Nr 4**

Iestādes .....grupas

izglītojamā..... (vārds, uzvārds)

**Informācija vecākiem**

Iestādes sportistu komanda dosies uz \_\_\_\_\_

( sacensības, turnīrs vai draudzības spēles u.tml.)

Mērķis \_\_\_\_\_

Norises laiks- datums \_\_\_\_\_

Maršruts \_\_\_\_\_

Izbraukšanas laiks plkst. \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_,

Paredzamais atgriešanās laiks \_\_\_\_\_

Pārvietošanās veids \_\_\_\_\_.

Naktsmītnes \_\_\_\_\_

Ēdināšana, dzeramā ūdens iegāde \_\_\_\_\_

Medicīniskais nodrošinājums \_\_\_\_\_

Saziņas iespējas ar padagogu ( telef.nr) \_\_\_\_\_

**Ar satiksmes noteikumiem un instrukciju par drošības noteikumu ievērošanu esmu iepazīstinājusi (- is), par ko viņi ir parakstījušies grupas žurnālā .**

\_\_\_\_\_ ( datums) (paraksts)

( šeit nogrieziet un otro daļu informācijas nodot atbildīgajam pedagogam)

Ja Jūs neiebilstat, ka jūsu dēls/ meita.....

(vārds, uzvārds)

piedalās sacensībās, lūdzu, parakstieties un informējiet pedagogu, ja izglītojamam ir kādas veselības problēmas.

Vecāku vai aizbildņu paraksts.....

Saziņas tālrunis( vecāku vai aizbildņu) .....

### ***Drošības noteikumi Nr. I-10***

#### ***DARBAM IESTĀDES DABAS ZINĪBU NODARBĪBĀ (LABORATORIJĀ)***

1. Laboratorijā uz izglītojamā galdiem atrodas tikai tie mācību līdzekļi, instrumenti un aparāti, kuri vajadzīgi dabas zinību nodarbībās.
2. Lietojot spirta lampiņu, nenopūt liesmu, bet nodzēs to, nosedzot ar speciālu vāciņu; nekad nevelc no spirta lampiņas pēc tās aizdedzināšanas degli; neaizdedzini vienu spirta lampiņu no otras - tad draud ugunsgrēks. Strādājot ar spirta lampiņu, sargā no aizdegšanās apģērbu un matus.
- Darba laikā sargā matus un apģērbu no aizdegšanās. Nepieļauj vārošā šķīduma uzlīšanu liesmai, bet ja tas tomēr notiek, uzreiz aizver krānu.
3. Kad lieto skalpeli, žileti, preparējamo adatu, lai izvairītos no ievainojumiem, nekad nepavērs griezošo vai durošo šo instrumentu daļu pret sevi vai saviem biedriem.
4. Karsējot šķīdumus mēģenē, lieto tikai speciālu tās turētāju un nevis papīra strēmeli, nepavērs mēģenes vaļējo galu pret sevi un saviem biedriem. Tas viss ļaus izvairīties no apdegumiem.
5. Lietojot ***skābes vai sārmus, tos lej tikai stikla traukos. Nepieļauj ūdeni skābei***, bet otrādi – skābi ūdenim.
6. Izmantojot pulverveidīgas ķīmiskās vielas, ņem tās tikai ar speciālu karotīti (*nemetālisku*), nepieskaroties pulverim ar rokām. Atcerieties, ka daudzas no šīm vielām ir indīgas. Tas attiecas arī uz minerālmēsliem, kurus lieto istabas augu papildmēslošanai.
7. Visus šķīdumus, kuri paliek pēc laboratorijas nodarbībām, kurās tika izmantotas ķīmiskās vielas, neizlej ūdensvada izlietnē, bet stikla bļodās un pudelēs, kuras speciāli novietotas šim mērķim.
8. Uzmanīgi rīkojies ar stikla traukiem. Gadījumā, ja kāda tomēr saplīst, nevāc lauskas ar rokām, bet uzslauki tās šim nolūkam paredzētā liekšķerē ar birsti.
9. Izgatavojot preparātus to aplūkošanai mikroskopā, ļoti uzmanīgi ar labās rokas lielo un rādītājpirkstu ņem segstikliņu pie malām, novieto to paralēli priekšmetstiklam, kuru tu turi kreisajā rokā tiešā tā tuvumā, un pēc tam, atlaid pirkstus no segstikliņa tā, lai tas brīvi uzgultos preparātam.
10. Nemazgā stikla traukus ar ziepēm, tie kļūst slideni un tos viegli nomest un sasist.
11. Pēc laboratorijas darba beigām nomazgā rokas ar ziepēm.
12. Traumas vai apdeguma gadījumā griezties pie skolotāja, viņš sniegs tev palīdzību.

## ***Drošības noteikumi Nr. I-11***

### ***ELEKTRODROŠĪBAS NOTEIKUMI***

Pārkāpjot elektrodrošības noteikumus, var iegūt elektrotraumu, jo strāva ejot caur cilvēka ķermeni, iedarbojas uz to ķīmiski, bioloģiski un termiski. Elektriskās strāvas iedarbības rezultātā cilvēks var iegūt elektriskās strāvas triecienu un traumas.

*Elektriskās strāvas trieciens* var izraisīt samaņas zudumu, elpošanas centru paralīzi, nervu sistēmas traucējumus, *elektrotraumu* gadījumā var tikt bojāta āda, muskuļaudi, asinsvadi, nervu šķiedras, var iegūt apdegumus u.c.

Pasākumi, lai izvairītos no elektrotraumām:

1. Aizliegts lietot vai izmantot bojātas elektriskās ierīces, slēdžus, rozetes, vadus, skrūvgrīžus, plakanknaibles un tml. (*plīsis korpuss, bojāta izolācija, redzami kaili vadi*), kā arī veikt jebkura veida remontdarbus, ja nav piešķirta atbilstoša kvalifikācija, kura dod tiesības to darīt.
2. Elektriskās ierīces drīkst pieslēgt strāvas avotam, izmantojot tikai nebojātus savienojumus.
3. Pieslēgt papildenergolietotājus vai elektroierīces drīkst tikai speciāli sagatavotās personas.
4. Ja ir konstatēts vadu pārrāvums, elektroierīces, vadu, rozešu vai slēdžu bojājums, ir nekavējoties jāpaziņo direktora vietniekam administratīvi saimnieciskā darbā vai Iestādes direktoram.
5. Elektroaizdegšanās gadījumā ***kategoriski aizliegts*** dzēst uguni ar ūdeni. Jāizmanto smiltis.
6. Aizliegts uzsākt jebkādu apskates vai remontdarbus, pieskarties strāvu vadošām daļām.

## ***Drošības noteikumi Nr. I-12***

### ***PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU CIETUŠAJIEM NELAIMES GADĪJUMOS***

#### **I E V A D S**

Nelaimes gadījumos nekavējoši jāgriežas poliklīnikā. Smagu traumu gadījumos cietušais jānogādā medpunktā. Ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt medpunktā, tad jāizsauc ārsts uz avārijas vietu. Pirms ārsta ierašanās jāsniedz medicīniskā palīdzība.

#### ***PIRMĀ PALĪDZĪBA ASIŅOŠANAS GADĪJUMOS***

Sniedzot pirmo palīdzību *s t i n g r i* jāievēro šādi noteikumi:

- brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveriem un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanu;
- nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmienu brūce inficējas;
- nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana;
- nedrīkst brūci aptīt ar izolācijas lenti.

Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošu apsēju. Stipra asiņojuma gadījumā jāuzliek žņaugš. Nedrīkst pieskarties pie brūces ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeņus.

#### ***Asiņošanas apturēšanas gadījumi.***

Asiņošanas apturēšana ar pirkstiem vai saliecot locekļus locītavās. *Arteriālo asiņošanu* var apturēt, piespiežot ar pirkstiem pie attiecīgā kaula virs brūces.

*Asiņošanu no sejas apakšdaļas asinsvadiem* var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas.

*Asiņošanu no pieres un deniņiem* var apturēt, piespiežot deniņu artēriju pie auss.

*Asiņošanu no lielām galvas vai kakla brūcēm* var apturēt, piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa.

*Paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu* aptur, piespiežot zematslēgas artēriju pie atslēgas kaula.

*Asiņošanu apakšdelmā* aptur, piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā.

*Asiņošanu no delnas un pirkstiem* aptur, piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas.

*Asiņošanu kājās* aptur, piespiežot ciskas artēriju pie iegurna kauliem.

*Asiņošanu no pēdas* aptur, piespiežot artērijas pēdas virspusē.

Asiņojošais asinsvads jāpiespiež ar pirkstiem pietiekami stingri. Ātrāk un drošāk, nekā saspiējot asinsvadus ar pirkstiem, asiņošanu var apturēt saliecot locekļus locītavās. Šim nolūkam cietušajam ātri jāuzrota piedurknes vai bikses un locītavas bedrītē, kas veidojas saliecot locītavu, kas atrodas augstāk par ievainojuma vietu, ieliek jebkādas drēbes vīstokli un stipri saliec locekli locītavā. Šādā veidā artērija locītavā tiek saspiesta un asiņu pieplūde brūcei tiek pārtraukta. Šādā stāvoklī kāju vai roku var sasiet vai piespiest pie cietušā ķermeņa.

#### ***PIRMĀ PALĪDZĪBA APDEGUMA GADĪJUMOS***

Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar kaut kādām ziedēm, eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem.

Apdeguma vieta jāpārsien tāpat kā jebkura brūce, jāpārsien ar sterilizētu materiālu vai arī izgludinātu auduma lupatiņu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.

Apdegumi, kas radušies *stipru skābju (sērskābes, slāpekļskābes, sālskābes)* iedarbībā, nekavējoties 10 – 15 min. ilgi rūpīgi jāapmazgā ar ātri tekošu ūdens strūklu no krāna vai spaiņa.

Apdeguma gadījumos jādod daudz dzert siltu ūdeni.



### *PIRMĀ PALĪDZĪBA APSALDĒJUMU GADĪJUMOS*

*Audu apsalšanas* gadījumos rodas arī (*tromboze*) asinsvadu aizsprostošanās.

Nosalušās ķermeņa daļas berzēt ar sniegu nav ieteicams, jo sniegā bieži nokļūst sīki ledus gabaliņi, kuri var saskrāpēt apsaldēto ādu un var sākties sastrutojumi.

Apsaldētās ķermeņa daļas vislabāk ieberzēt ar sausiem, siltiem cimdiem vai vadmalu.

Telpās apsaldēto locekli var iegremdēt bļodā vai spainī ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šis ūdens jāapmaina pret siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37o. Cietušajam jādod karsta tēja, kafija, piens.

### *PIRMĀ PALĪDZĪBA CIETUŠAJIEM NO ELEKTRISKĀS STRĀVAS*

Vispirms cietušais ātri jāatbrīvo no *elektriskās strāvas* iedarbības. Glābjot cietušo nedrīkst aizmirst, ka pieskaroties cilvēkam, kas atrodas zem strāvas, jārikojas ļoti piesardzīgi. Tādēļ glābējam vispirms jāatvieno tā iekārtas daļa, kurai cietušais pieskāries.

Ja cietušais atrodas augstumā, tad iekārtu atvienojot un cietušo atbrīvojot no elektriskās strāvas, jādara viss, lai viņš nenokristu vai krītot nesisistos. Lai atrautu cietušo no strāvu vadošajām daļām vai no vada, jālieto sauss apģērbs, virve, nūja, dēlis vai cits sauss priekšmets, kas nevada elektrisko strāvu.

Lai atrautu cietušo no strāvas vadošajām daļām, var arī satvert viņa apģērbu (*ja tas ir sauss*).

Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, visos gadījumos *obligāti* jāizsauc ārsts. Ja cietušais atguvis samaņu, viņš jānogulda ērtā stāvoklī (*jānoliek zem viņa sega un jāapsedz ar kādu apģērba gabalu*) un līdz ārsta atnākšanai viņam jānodrošina pilnīgs miers, nepārtraukti kontrolējot cietušā pulsu un elpošanu. *Nedrīkst* atļaut cietušajam kustēties, jo cietušā stāvoklis var tomēr pasliktināties.

Ja cietušais *slikti elpo* – ļoti reti un krampjaini, viņam jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža.

### *SAINDĒŠANĀS AR GĀZI*

Saindēšanās notiek ilgstoši ieelpojot gāzi. Ja notikusi saindēšanās ar hloru, nepieciešams nekavējoši evakuēt no tās telpas, silti apsegt, atpogāt apģērbus un dot dzert pienu. Izsaukt ātro palīdzību. *Nedrīkst* veikt mākslīgo elpināšanu. Saindējoties ar gāzi, cietušajam rodas elpas trūkums, tiek izsaukta vemšana, var rasties krampji, cietušais var zaudēt samaņu. Cietušais nekavējoši jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoši jāizsauc ārsts. Ja ir apstājusies elpošana, tad ir jāizdara mākslīgā elpināšana.

### *PIRMĀ PALĪDZĪBA ĢĪBONĀ GADĪJUMĀ, KARSTUMA UN SAULES DŪRIENA GADĪJUMĀ*

*Ja cietušais ir tuvu ģībonim* (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda, galva jānolaiž zemāk, kājas mazliet jāpaceļ, jādod iedzert aukstu ūdeni un ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir pagībis.

*Saules dūriena un siltuma dūriena* gadījumā, kad cilvēks strādādamas karstās telpās (*piemēram katlu telpā*), saules svelmē vai spiedīgā bezvēja laikā, sajūt pēkšņu vājumu un galvas sāpes, viņš nekavējoties jāatbrīvo no darba un jāizved svaigā gaisā vai ēnā.

Ja rodas vājuma pazīmes, cietušais nekavējoši jāiznes no karstās telpas, jāpārnes vēsā vietā.

### *PIRMĀ PALĪDZĪBA LŪZUMU, IZMEŽĢĪJUMU, SASITUMU UN SAIŠU SASTIEPUMU GADĪJUMOS*

**Lūzumu un izmežģījumu** gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajam loceklim ērtu un mierīgu stāvokli. Loceklim jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildu bojājumu, kauliem no iekšpuses pārdurot audus.

**Kāju un roku lūzumu** gadījumos jāpieliek šinas.

**Mugurkaula lūzuma** gadījumā lēnām zem cietušā uzmanīgi jāpabāž dēlis vai jāpagriež cietušais uz vēdera ar seju pret zemi un stingri jāraugās, lai cietušo paceļot, ķermenis nesaliekotos (*lai neievainotu mugurkaula smadzenes*).

**Sasitumi.** Ja pārlicība, ka cietušais ir tikai sasities, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai jāpieliek drēbes gabals un stingri jānosaitē sasistā vieta. **N e d r ī k s t** likt siltas kompreses.

**Saišu sastiepums.** Ja rodas saišu sastiepums, piemēram, ja klūpot izgriezusies pēda, pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un ir uztūkums.

Šajā gadījumā uztūkušai vietai jāpieliek auksts priekšmets, stingri jānosaitē un **n e d r ī k s t** kustināt kāju.

### **ACU TRAUMAS**

Acu traumu gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta. **N e d r ī k s t** lietot kaut kādus priekšmetus, kabatlakatiņu, sērkociņu vai citus priekšmetus grūžu izņemšanai no acīm.

Nedrīkst acis berzēt ar pirkstiem, beršana var izsaukt lielāku acu iekaišanu. Nedrīkst mazgāt ar borskābes šķīdumu.

### **Mākslīgā elpināšana.**

Ja elpošana ir apstājusies, plaušās nenotiek asiņu apskābekļošana. Apmēram triju minūšu laikā organisms izlieto asinīs uzkrāto skābekli un jau pēc nākošajām 2-3 minūtēm sākas neatgriezeniskas izmaiņas galvas smadzeņu garozas šūnās, vēlāk arī citos audos un orgānos. Tātad palīdzības sniedzēja rīcībā nav vairāk kā 3-5 minūtes pēc elpošanas un sirdsdarbības apstāšanās. Tas ir tā saucamais klīniskās nāves periods, ko var uzskatīt par pārejas periodu no dzīvības uz nāvi. Pieredze rāda, ka klīniskās nāves ilgums cilvēkam nepārsniedz 5-6 minūtes, kaut gan dažādi apstākļi tā ilgumu var izmainīt. Klīniskās nāves iestāšanos raksturo līķa izskats, nav elpošanas, asinsrites, zudusi samaņa, nav izsaucami refleksi, acu zīlītes maksimāli paplašinātas.

Mākslīgās elpošanas nolūks ir ievadīt plaušās skābekli, piespiest plaušas elpot pašīvi, līdz tās pašas sāk pilnīgi pildīt elpošanas funkciju.

Pirms uzsāk mākslīgo elpināšanu, jāpārlicinās, vai elpošanas ceļi nav nosprostoti.

Apskata muti, degunu, tos iztīra no gļotām, siekalām, atvērtās barības ar jebkuru auduma gabalu. Ja elpināšanu izdara cietušajam guļot uz muguras, jārupējas, lai cietušā mēle nekavētu gaisa ieplūšanu elpošanas ceļos. Ja cietušais guļ uz vēdera, mākslīgās elpināšanas laikā jāseko, lai mute un deguns netiktu aizspiesti. Jāatpogā cietušā apģērbs.

Ja mākslīgo elpināšanu izdara **slīcējam**, elpošanas ceļi un kuņģis ir jāatbrīvo no ūdens.

Tas viss jā dara ātri, nezaudējot dārgās sekundes, lai varētu uzsākt mākslīgo elpināšanu.

Mākslīgo elpināšanu izdara apmēram tādā biežumā, kā parasti elpo, t.i. 12-16 reizes minūtē. To izdara tik ilgi, kamēr atjaunojas patstāvīga un dziļa, parasta biežuma un ritma elpošana. Elpināšanu pārtrauc, ja sirdsdarbība neapšaubāmi ir apstājusies, neskatoties uz netiešo sirds masāžu.

Visus dažādos un daudzos mākslīgās elpināšanas paņēmienus var iedalīt divās grupās:

1) mākslīgās elpināšanas paņēmieni bez aparātu pielietošanas  
un

2) mākslīgā elpināšana ar aparātiem.

Mākslīgās elpināšanas paņēmiena izvēli nosaka apstākļi, kādos sniedz palīdzību, kā arī ievainojuma raksturs.

**Ja elpošana pilnīgi apstājusies**, lietojami mākslīgās elpināšanas paņēmieni, iepūšot palīdzības sniedzēja izelpojamo gaisu cietušā mutē vai degunā (*“mute – mute” un “mute – deguns”*), vai arī lietojami mākslīgās elpināšanas aparāti.

Mākslīgai elpināšanai ar izelpojamo gaisu - cietušo nogulda uz muguras, pie tam galvu stipri atliec atpakaļ, zem pleciem paliek veltnīti vai arī palīdzības sniedzējs tur cietušā galvu rokās. Palīdzības sniedzējs novietojas uz ceļiem cietušā sānos. Šādā stāvoklī var vislabāk iepūst gaisu cietušā elpošanas ceļos. Pieturot zodu, jāfiksē cietušā galva. Palīdzības sniedzējs izdara dziļu ieelpu un, cieši piespiežot savas lūpas ap cietušā muti, izdara forsētu

izelpu cietušā mutē 1 sekundes laikā. Cietušā plaušas tiek piepūstas, viņa krūškurvis izplešas. Palīdzības sniedzējs atliecas atpakaļ, izdara dziļu ieelpu, tajā laikā cietušā krūškurvis saplok, notiek pasīva izelpa.

Ja gaiss nokļuvis cietušā kuņģī (*to konstatē pēc uzpūšanas pakrūtē*), to izvada, uzmanīgi uzspiežot pakrūtei. Parasti pa degunu gaiss neizplūst, ja tas notiek, to novērš, gaisa iepūšanas brīdī ar savu vaigu aizspiežot cietušā degunu.

Līdzīgi izdara mākslīgo elpināšanu ar izelpojamo gaisu “*mute – deguns*”. Šajā nolūkā izelpā ar lūpām aptver cietušā degunu un, paceļot cietušā zodu, aizver viņa muti ar tās rokas 1. un 2.pirkstu, kas tur zodu.

Higiēnisku apsvērumu dēļ pirms gaisa iepūšanas cietušā muti vai degunu pārklāj ar tīru kabatas lakatiņu, marli vai citu auduma gabalu.

Gaisu var iepūst cietušā plaušās pa gumijas cauruli, vislabāk speciāli izgatavotu elpvadu, ko izliec burta S-veidā. Elpvadi lietošanā higiēniskāki, bet ne vienmēr dod tik labu efektu.

Visefektīgākais mākslīgās elpināšanas paņēmiens, sevišķi ilgstoši izdarāmas mākslīgās elpināšanas gadījumā, ir mākslīgās elpināšanas aparātu pielietošana.

### ***Netiešā sirds masāža.***

***Ja cietušais neelpo***, viņa acu zīlītes ir maksimāli platas un nejūt pulsu uz miega artērijām (*iztausta, liekot 2 vai 3 pirkstus paralēli balsenei gāmura rajonā*), vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu izdara netiešo sirds masāžu. Apstājušos sirdsdarbību dažreiz var atjaunot, sirdi saspiežot. Tā vienlaikus daļēji aizvieto arī sirds asins pārsūkņēšanas funkciju. Tā kā sirds ir novietota starp mugurkaulāju un krūšukaulu, spiediens uz pēdējo saspiež sirdi un izspiež no tās asinis asinsvados. Uz tā arī pamatojas netiešās sirds masāžas efekts.

Cietušo novieto guļus uz muguras uz stingra pamata. Palīdzības sniedzējs novietojas pa kreisi no cietušā, liek kreiso roku ar plauksta pamatu uz krūšukaula robežas starp vidējo un apakšējo trešdaļu. Labo plaukstu novieto virs kreisās un tad ar spēku spiež uz krūšukaulu stingri pa vidus līniju. Spiediena spēku pastiprina ar ķermeņa svaru. Spiediena spēkam jābūt vērstam vertikāli uz leju, tādā veidā izdodas krūšukaulu pārvietot apmēram par 4-5 cm un līdz ar to saspiež sirdi. Pēc spiediena izdarīšanas rokas pilnīgi noņem no cietušā un šajā laikā sirds no jauna piepildās ar asinīm. Jāuzsver, ka ar masāžu šajā gadījumā saprotam spiedienu, nevis rotējošas kustības.

Ja netiešo sirds masāžu izdara pareizi, var sajust pulsu uz miega, pat spieķa artērijām. Arteriālā spiediena maksimālā vērtība var sasniegt pat 100 mm dzīvsudraba stabiņa. Svarīgi ir pareizi savienot netiešo sirds masāžu ar mākslīgo elpināšanu. Ja cietušajam palīdzību sniedz divi – viens izdara mākslīgo elpināšanu, otrs – netiešo sirds masāžu. Pēc katriem 4 vai 5 netiešās sirds masāžas cikliem, kuru ritms apmēram 60 reizes minūtē izdara vienu mākslīgo elpināšanu ar izelpojamo gaisu tajā momentā, kad neizdara spiedienu uz krūšukaulu. Ja palīdzību sniedz viens cilvēks, netiešo sirds masāžu pārtrauc ik 15-20 sekundes, lai izdarītu izelpojamā gaisa iepūšanu.

**Pielikums Nr 5****KĀRTĪBA, KĀDĀ IZGLĪTOJAMIE TIEK IEPAZĪSTINĀTI AR IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMIEM, DARBA DROŠĪBAS UN AIZSARDZĪBAS NOTEIKUMIEM, U.C.**

1. Grupas audzinātājs iepazīstina izglītojamos ar Iestādes iekšējās kārtības noteikumiem izglītojamajiem mācību gada pirmajā Iestādes dienā. Iekšējās kārtības noteikumi izglītojamajiem tiek pārskatīti un pārrunāti papildus pēc vajadzības, ja radusies iekšējās kārtības pārkāpumu situācija. Par noteikumu pārrunāšanas faktu skolotājs veic ierakstu grupas žurnālā.
2. Pirms masu pasākumu apmeklējuma grupas audzinātājs ar izglītojamajiem pārrunā drošības instrukcijas ievērošanu pasākuma laikā. Par instrukcijas pārrunāšanas faktu skolotājs veic ierakstu grupas žurnālā.
3. Pirms došanās ekskursijās, izbraukumos vai pārgājienos grupas vadītājs instruē izglītojamos par drošības instrukcijas ievērošanu. Par drošības noteikumu pārrunāšanas faktu pedagogs veic ierakstu grupas žurnālā.
4. Par pirmās palīdzības sniegšanu izglītojamo informē grupas audzinātājs sadarbībā ar Iestādes medicīnas māsu vai citu pieaicinātu profesionālu personu, ne retāk kā vienu reizi gadā. Par drošības noteikumu pārrunāšanas faktu pedagogs veic ierakstu grupas žurnālā.
5. Par ugunsdrošību izglītojamos informē grupas audzinātājs vai profesionāla amatpersona ne retāk kā vienu reizi gadā. Par drošības noteikumu pārrunāšanas faktu pedagogs veic ierakstu grupas žurnālā.
6. Par elektrodrošību izglītojamos informē grupas audzinātājs vai profesionāla amatpersona ne retāk kā vienu reizi gadā. Par drošības noteikumu pārrunāšanas faktu skolotājs veic ierakstu grupas žurnālā.
7. Uzsākot mācību gadu izglītojamie tiek iepazīstināti ar sekojošiem drošības noteikumiem:  
 Iestādes Iekšējās kārtības noteikumiem izglītojamajiem(veic gr. audz.)  
 Par Iestādes evakuācijas plānu (veic gr. audz.)  
 Par operatīvā dienesta izsaukšanas kārtību (veic gr. audz.)  
 Par kārtību, kādā Iestādē uzturas nepiederošas personas(veic gr. audz.)  
 Par rīcību vardarbības gadījumā(veic gr. audz.)  
 Par drošību ekskursijās un pārgājienos(veic gr. audz. vai atbildīgā persona)  
 Par drošību masu pasākumos (veic gr. audz. vai atbildīgā persona)  
 Par rīcību ekstremālās situācijās (veic gr. audz.)  
 Par rīcību nestandarta situācijās (veic gr. audz.)  
 Par ceļu satiksmes drošību (veic gr. audz.)  
 Par drošību uz ledus (veic gr. audz.)  
 Par drošību uz ūdens (veic gr. audz.)  
 Par personas higiēnu un darba higiēnu (veic gr. audz.)

**Privātās pirmsskolas izglītības****Iestādes „Liesmiņas” vadītāja Linda REZNIKOVA**

---

*(paraksts)*